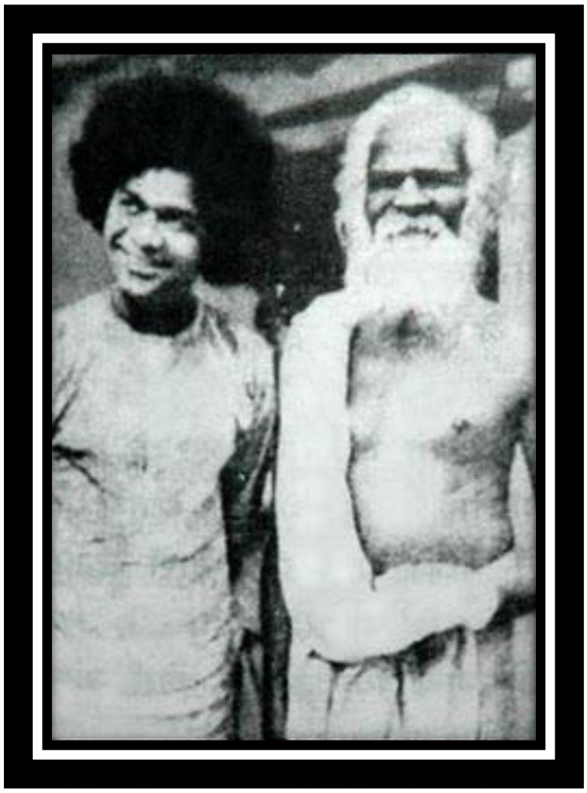
SWAMI SHANTANANDA PURI

JIVANMUKTI

OU LA LIBÉRATION, ICI ET MAINTENANT

Ce livre est dédicacé à mon Gurudev, Sri Swami Purushottamanandaji Maharaj et à tous les aspirants spirituels.

- Swami Shantananda Puri



L'Avatar Sathya Sai Baba, Swami Purushottamanandaji et Swami Shantananda Puri

SOMMAIRE

I. Introduction – Qu'est-ce que *jivanmukti* ? **4**
II. Les moyens pour atteindre *jivanmukti* **6**
III. Les catégories de *jivanmuktas* **11**
IV. Les caractéristiques d'un *jivanmukta* **16**
V. Comment un *jivanmukta* poursuit-il sa vie ''normale'' de tous les jours ? **19**
VI. D'autres caractéristiques pratiques d'un *jivanmukta* **21**
VII. En résumé **24**
VIII. A propos de l'auteur **26**

I. INTRODUCTION – QU'EST-CE QUE JIVANMUKTI ?

Nous voulons tous un bonheur illimité et nous activer pour l'obtenir. Les moyens adoptés pour y parvenir seront différents pour des gens variés. Certains pensent que le bonheur est l'affaire de devenir riche et de gagner beaucoup d'argent, d'autres qu'il se trouve dans la jouissance sexuelle, d'autres encore dans l'acquisition d'une maison et dans la possession d'objets capables d'augmenter leur confort et leur amusement, et d'autres dans le mariage, dans le fait d'avoir des enfants, etc., etc. Tout le monde se démène pour obtenir le bonheur en adoptant l'une ou l'autre des stratégies décrites ci-dessus, mais le bonheur leur échappe plus souvent qu'à leur tour, étant donné que tout cela génère *in fine* la peine et le malheur. Ainsi, des accidents et des calamités imprévisibles dont ils n'avaient même jamais rêvé les touchent brutalement et au comble du désespoir, les gens s'écrient alors : ''Seigneur, pourquoi tout ceci m'est-il arrivé ? Qu'ai-je donc fait pour mériter une telle souffrance ?''

Des sages et des saints, comme Vasishtha et Adi Shankara ont découvert qu'en raison de l'identification erronée du Soi avec le complexe corps-esprit, chaque personne se considère comme l'auteur de toutes les actions (*karta*) et celui qui expérimente leurs fruits (*bhokta*). Cette identification erronée implique que l'on se considère comme un individu attaché, limité et fini, ce qui à son tour engendre malheurs, peines et souffrances. Un enfant ignore qu'une ampoule et l'électricité à l'intérieur ne constituent pas une unité. Toutes les différences d'âge (depuis la date de production), de capacité (la puissance en watts), de formes, de couleurs, de lieux d'origine (l'usine) et de mortalité (à cause d'un bris, etc.) concernent l'ampoule, et l'électricité dans toutes les ampoules n'est qu'un seul courant continu d'énergie. Eh bien, similairement, les gens qui sont malheureux ignorent que, bien que leurs corps (les ampoules) soient différents et soumis à la naissance, à la vieillesse et à la mort, la Conscience qui les imprègne est identique. C'est le mental qui produit la fausse impression que chacun est une entité individuelle en identifiant le Soi avec les corps. C'est évident, par le fait même que pendant notre sommeil, quand le mental cesse de fonctionner, nous ne sommes pas conscients du corps ou d'une individualité quelconque. Nous baignons alors dans la félicité de la Conscience indifférenciée. Ainsi, la peine et le plaisir, la joie et le chagrin, le bonheur et le malheur ne sont que de simples pensées et des fabrications du mental qui sont causées par l'identification erronée du Soi avec le complexe corps-esprit. Tous ceux qui réalisent la Vérité via l'auto-investigation (le questionnement ''Qui suis-je ?''), l'anéantissement du mental (l'état du non-mental appelé '*'manonasa*''), etc. sont en mesure de se désidentifier du corps et de se réidentifier à la Conscience suprême (*sat-chit-ananda*, l'Etre-Conscience-Félicité) et sont donc libérés de cette illusion, ce qui entraîne l'arrêt des peines et des souffrances. Cet état de libération s'appelle *mukti* et beaucoup croient que cet état de Félicité constante ne peut s'obtenir qu'après la mort à la suite d'une vie entière de pratiques spirituelles (*sadhanas).*

Sri Ramakrishna Paramahamsa dit : ''Pourquoi parler de réalisation divine dans le futur ? Elle est ici maintenant ! Seul le voile qui la masque doit être détruit. Une fois que le voile se déchire, Cela qui est éternellement brille de mille feux – le Soi unique autolumineux.'' La philosophie du non-dualisme (l'*advaita vedanta*) prêchée par les Upanishads et par des sages comme Dattatreya et Adi Shankara promet la libération durant cette vie même et pas nécessairement seulement et uniquement après la mort. Cette libération durant cette vie se nomme *jivanmukti* et ceux qui l'ont obtenue

s'appellent des *jivanmuktas*. Si cette libération ou *mukti* n'avait lieu qu'après la mort, il y en a beaucoup qui ne seraient pas enclins à y croire, puisque personne ne serait en mesure de vérifier si elle s'est réellement produite ou non, alors que, par ailleurs, on est en mesure de vérifier directement la libération au cours de cette vie-même. Celui qui ne perçoit que l'Etre éternel unique dans tous les êtres individuels est appelé *jivanmukta.*[1]

Tandis que la Bhagavad Gita n'a pas utilisé le terme ''*jivanmukta*'' en tant que tel, certains spécialistes sont d'avis que ses autres termes ''*sthita prajna*'' (à la sagesse inébranlable) et ''*gunatita*'' (qui a transcendé les trois modes de la nature- *tamas*, l'inertie, l'apathie ; *rajas*, la passion, l'ambition ; et *sattva*, l'équilibre, la pureté) sont des équivalents du *jivanmukta* – celui-là qui est conscient de son identité avec le Soi suprême immanent dans tous les êtres d'une manière indifférenciée.[2]

Dans son ''Sarva Vedanta Sara Sangraha'', Adi Shankara a mis en exergue la même idée en ce qui concerne l'essence de *jivanmukti* :

''Je suis l'Etre suprême (Brahman). Je suis Brahman, je suis Brahman. Je suis la Conscience, je suis la Conscience. Celui qui est parfaitement convaincu de cela et qui le demeure est un *jivanmukta.''*[3]

Dans les chapitres suivants, tout en faisant brièvement mention des méthodes pour devenir un *jivanmukta*, qui ne sont pas différentes de toutes la gamme des *sadhanas* qui sont prescrites dans les divers textes religieux et spirituels et par les Ecritures pour obtenir la libération (*moksha*), les diverses caractéristiques distinctives d'un *jivanmukta* seront examinées plus en détail.

En plus de servir d'autres objectifs, le fait d'étudier les caractéristiques communes du *jivanmukta,* ses qualités intrinsèques, son code de conduite, la manière dont il se conduit dans sa vie ''normale'' de tous les jours, etc., constitue en soi une des méthodes simples pour atteindre *jivanmukti*, ici et maintenant.

---

[1] (Jivanmukta Gita – 3)

[2] (Jivanmukta Gita – 6)

[3] (Sarva Vedanta Sara Sangraha – 978)

II. LES MOYENS POUR ATTEINDRE JIVANMUKTI

On distingue deux méthodes majeures de *sadhana* pour atteindre *jivanmukti* – l'une avec effort et l'autre sans effort ! Si on peut obtenir la libération sans aucun effort physique ou mental, pourquoi serait-on assez sot que pour adopter des *sadhanas* qui requièrent autant d'efforts – à savoir, les rituels, le *japa* (psalmodier des *mantras* ou des syllabes sacrées), la *puja* (le culte cérémoniel d'idoles, etc.), le *pranayama* (le contrôle de la respiration), l'observance de certaines règles comme la chasteté, la non-violence, ne pas voler, ne pas accumuler des biens matériels, etc. ? La question n'est pas si simple et les sages qui ont développé des pratiques spirituelles aussi élaborées n'étaient sûrement pas des hommes dépourvus de bon sens. L'histoire suivante illustrera ce point :

Un homme riche qui était complètement ivre se trouvait dans son salon chez lui, dans une grande ville. Il appela son chauffeur à 3 heures de l'après-midi et lui ordonna de sortir la voiture du garage pour le reconduire chez lui, car il se faisait déjà tard ! Le chauffeur était plutôt perplexe et il dit à son patron sur un ton mal assuré : ''Monsieur, vous êtes chez vous, là. Où voulez-vous que je vous emmène ?'' Mais son patron le réprimanda : ''Je ne veux pas de chauffeurs qui discutent avec moi ! Je veux être obéi sans aucune réserve et sans qu'on ne me pose de questions. Faites ce que je vous ai demandé !'' Le chauffeur adopta alors une ruse. Il conduisit son patron dans différents endroits éloignés de la ville et le ramena chez lui vers 22 heures. Son patron était satisfait et étant sorti de son état d'ivresse, il s'exclama : ''Ah, maintenant nous sommes arrivés !''

Aussi longtemps que nous demeurons captifs des tentacules multiples et innombrables des illusions et des fantasmes, envoûtés par Maya (la volonté divine responsable de notre fausse identification et de nos délires conséquents), nous devons nous mettre en route, en chemin, en suivant des voies apparemment tortueuses et ardues qui impliquent des efforts, même si ultimement, le chercheur est le cherché ! Et quand au cours d'une certaine naissance, vous commencez avec un esprit déjà purifié et déjà spirituellement mûr, vous êtes alors capable de suivre des voies plus aisées et plus directes, qui ne requièrent pas d'efforts (par exemple, l'élimination de tous les désirs, y compris celui de *mukti*), en adoptant l'attitude du témoin, de la perception sans choix, et l'acceptation inconditionnelle de toutes les occurrences et de tous les événements, bons ou mauvais, favorables ou non.

Les deux moyens principaux prescrits pour obtenir *jivanmukti* sont la destruction du mental et l'élimination des désirs (*vasanas*).[4]

Les Upanishads déclarent que lorsque tous les désirs sont totalement éliminés et tranchés à leur source même, à savoir, le cœur, l'individu qui est soumis à la naissance et à la mort devient immortel. Il obtient sur le champ l'autoréalisation.[5] L'élimination des désirs entraîne un esprit tranquille et ultimement, le stade du non-mental, quand toute la mentalisation s'arrête définitivement. La fin des peines et des chagrins, l'absence de peur, la paix perpétuelle et l'Illumination – tout ceci repose sur la dissolution du mental ou sur la maîtrise de l'esprit (Mandukya Karika de Gaudapada, 3-40). Le seul moyen de maîtriser l'esprit, c'est par l'étude progressive

---

[4] (Chapter I – Jivanmukti Viveka, Swami Vidyaranya)

[5] (Brihadaranyaka 4–4–7)

des Ecritures et de la philosophie, ce qui engendre la conviction de l'irréalité des objets du monde. Et ceci entraîne l'indifférence et le détachement à l'égard des objets matériels (*vairagya*). Rechercher la compagnie d'âmes évoluées et de renonçants est également une méthode efficace pour maîtriser son esprit et provoquer l'élimination des désirs.[6]

Une des méthodes directes, instantanées pour atteindre *jivanmukti* et qui évite les méthodes susmentionnées a été proposée par Ashtavakra :

Ayez d'abord la conviction ferme que vous n'êtes pas le complexe corps-mental. Sachez que vous êtes aussi distinct du corps que l'électricité l'est de l'ampoule. Et donc, les limitations du corps (mort, vieillesse, maladies, souffrances, etc.) ne s'appliquent pas à votre Soi. L'énergie électrique à l'intérieur de l'ampoule ne peut jamais être détruite.

Pratiquez l'assise durant quelques heures chaque jour d'une manière totalement détendue et en n'adoptant pas nécessairement une posture particulière, dans le jardin ou dans un autre endroit tranquille où vous ne serez pas distrait par toutes sortes de visiteurs (et ceci inclut votre portable, le téléphone et tous les appareils modernes que l'on utilise actuellement). Ne soyez conscient de rien d'autre, hormis le sentiment de l'existence nue et d'être vivant, c'est-à-dire, ''JE SUIS''. Soyez heureux avec ce sentiment. Ne pensez pas au corps et n'ajoutez aucune qualification à ce sentiment, comme ''je suis une femme'', ''je suis trentenaire'', ''je suis indien'', ''je suis ingénieur'', ''je suis souffrant'', etc. Soyez, tout simplement. Si vos yeux sont ouverts, ne regardez pas spécifiquement quelque chose et ne faites aucune distinction entre les objets. Ne faites aucune distinction entre les sons. Restez dans la globalité d'une perception sans critique, ni jugement, non différenciatrice et indifférenciée. Ne pensez pas ''Je suis'', mais restez seulement dans la conscience, c'est-à-dire dans le sentiment de votre existence, tel un nouveau-né qui n'a pas le vocabulaire pour penser, mais qui se réjouit dans la pulsation de son existence. Si vous pouvez demeurer continuellement dans cet état (ce qui est possible avec de la pratique), vous pouvez atteindre *jivanmukti* ici et maintenant.[7] Il y a encore de nombreux points semblables concernant cette *moksha* instantanée dans l'Ashtavakra Gita.

De même, si l'on médite quotidiennement sur l'une ou plus des caractéristiques ''communes'' les plus importantes et qualités inhérentes d'un *jivanmukta* qui sont décrites dans le prochain chapitre, si on les laisse pénétrer dans tout son être, s'infiltrer et imprégner chaque cellule de son corps et de son cœur, on deviendra un *jivanmukta*.

Ce qu'il y a de plus important pour atteindre *jivanmukti*, c'est de ne s'engager que dans la recherche de la connaissance du Soi.[8] Dans cette voie, le principal obstacle, c'est le mental qui ne permettra pas la concentration sur ce but unique. Dans cette optique, toutes les méthodes agressives et répressives seront vaines. L'esprit est surtout pollué par l'attachement et la haine, les goûts et les dégoûts, des sentiments d'hostilité et d'engouement, etc. L'esprit réfractaire devrait être cajolé[9] et être

---

[6] (Laghu Yoga Vasishta 28–128 & 129)

[7] (Ashtavakra Gita I – 4)

[8] (Laghu Yoga Vasishta 5–88)

[9] (Yoga Vasishta 2–9–33)

amené à l'équanimité à l'aide d'une douce persuasion et il demeurera alors comme un Témoin silencieux. Des efforts répétés, constants et patients seront longtemps nécessaires avant d'être convaincu par un Soi unique immanent dans tous les êtres.

Malgré toute la connaissance des caractéristiques et de la nature inhérente d'un *jivanmukta*, il n'est pas simple du tout de repérer et de reconnaître un *jivanmukta* dans la masse sans la grâce de l'Etre suprême et à moins que le *jivanmukta* ne le veuille.

La Jabala Upanishad[10] déclare que les *jivanmuktas* ne portent ni insignes ni marques distinctives dénotant leur caste, leur tradition ou leur situation dans la vie (chef de famille, renonçant ou autre), qu'ils auront une personnalité ''quelconque'' et très semblable à celle d'un homme ordinaire. Ils n'adhèrent à aucun code de conduite particulier et peuvent parfois se conduire comme des fous (tout en ne l'étant pas du tout), et parfois comme s'ils étaient possédés par le démon, et plus souvent que non, comme des enfants. Seshadri Swamigal, de Tiruvannamalai, avait l'habitude de se comporter comme un lunatique. Il entrait dans n'importe quelle maison, jetait dehors toute la nourriture cuisinée et préparée et il jetait dans la boue la marchandise de certains commerçants. Toutes les personnes avec lesquelles il se comportait ainsi en retiraient une immense prospérité matérielle et aussi des bénéfices spirituels. Swami Nityananda, de Vajresvari (près de Bombay), menaçait, injuriait et jetait des pierres à ceux qui osaient lui rendre visite dans sa grotte et il remplissait les mains des enfants avec des bonbons et des caramels.

Une fois, Jésus eut faim et il s'approcha d'un figuier au bord de la route, mais il ne trouva rien sur l'arbre, sinon des feuilles. Déçu, il le maudit : ''Puisses-tu ne jamais plus produire de fruits !'' et le figuier dépérit sur le champ (Matthieu, 21-18). Cet acte ne ressemble-t-il pas à celui d'un enfant qui réprimande le sol sur lequel il a trébuché et où il est tombé ?

Mis à part tous les problèmes de reconnaissance, le *jivanmukta* possède une fragrance distincte et subtile qui refuse de rester cachée, un éclat divin qui éclaire son visage et une vibration irrépressible qui émane de son corps et qui apaise, calme et tranquillise le mental agité des aspirants qui arrivent à le rencontrer. Ces vibrations se révèleront plus fortement à tous ceux qui auront développé une perspicacité intuitive grâce à leurs pratiques/*sadhanas* spirituelles et à ceux qui connaissent les caractéristiques générales des *jivanmuktas*.

Que gagne-t-on à reconnaître un *jivanmukta* ?

1. **Si l'on arrive à reconnaître un *jivanmukta*, on peut rechercher et cultiver sa sainte compagnie (*satsang*). Il n'y a que la fréquentation de saints hommes qui peut nous conduire à l'état de *jivanmukti,* comme l'a déclaré le Srimad Bhagavatam. Avec un peu de chance, on pourra choisir un tel *jivanmukta* comme *guru* (précepteur) personnel. Cela seul suffira pour faire de *mukti* un fait accompli.**
2. **Beaucoup d'instructeurs autoproclamés et d'aspirants qui suivent une voie spirituelle et qui prétendent avoir eu des expériences comme des visions de lumières, comme entendre le son Om ou des voix surnaturelles, comme avoir eu des visions de dieux ou de royaumes divins, comme l'acquisition de**

[10] (Jabala Upanishad – 6)

pouvoirs mystiques, comme la matérialisation d'objets, rien qu'en y pensant ou comme sonder les pensées d'autrui par télépathie, etc., sont parfois enclins à se leurrer en pensant être des *jivanmuktas* éclairés. La connaissance des caractéristiques essentielles d'un *jivanmukta* servira de checklist pour évaluer s'ils ont réellement atteint cet état ou non. Une des épreuves de vérité les plus simples mentionnées par les Ecritures est que tout saint qui s'intéresse à collecter et à accumuler de l'argent[11] et des biens matériels (pour quelque raison noble que ce soit) et que toute personne qui est tentée par des joutes sexuelles[12] ne peut pas connaitre le Soi. Accessoirement, ces connaissances sur les *jivanmuktas* empêcheront l'aspirant de tomber en mauvaise compagnie en se faisant des illusions.

3. **Troisièmement, même ceux qui recherchent la prospérité et le progrès matériel auront tout avantage à fréquenter des *jivanmuktas*[13] dont la présence même leur confère la satisfaction de tous leurs désirs.**

Il y en a beaucoup qui sont fascinés par les pouvoirs mystiques exhibés par des gens que l'on prend à tort pour des *jivanmuktas*. Dans le Yoga Vasishtha, Sri Rama pose cette question : "Pourquoi les *jivanmuktas* ne font-ils jamais la démonstration de pouvoirs mystiques (*siddhis*), comme se déplacer dans le ciel ou comme la lévitation, etc. ?" Et Vasishtha répond[14] : "Des gens ordinaires qui sont toujours esclaves du monde phénoménal et qui n'ont pas encore obtenu la réalisation du Soi ou la réalisation divine peuvent cultiver de tels pouvoirs par des moyens occultes. Celui qui connaît le Soi (le *jivanmukta*) ne recherchera pas l'acquisition de tels pouvoirs (*siddhis*), puisqu'il est parfaitement comblé par son propre Soi et parce que ces pouvoirs mystiques sont tous des dérivés de l'ignorance (*avidya*)."

Que dire de la gloire et de la splendeur d'un *jivanmukta* ? Même longtemps après qu'un *jivanmukta* a quitté son corps, le *samadhi* (tombeau) où son corps est enseveli continue de conférer la satisfaction des désirs matériels et d'immenses bénéfices spirituels aux fidèles qui pratiquent la circumambulation autour du *samadhi* et/ou qui prient le saint. Ces saints désincarnés deviennent aussi les gurus de chercheurs sérieux et continuent de les guider. C'est peut-être parce que (voir la Brihadaranyaka Upanishad[15]) la force vitale (*prana)* et les forces responsables de la parole, etc. d'un *jivanmukta* ne vont nulle part ailleurs après sa mort, mais continuent d'être reliées à la terre et intégrées sur place (ésotériquement, dans le Brahman omniprésent). C'est ainsi que les vibrations perdurent pendant très longtemps.

Pour donner un exemple, un certain M Dikshit, de Bangalore (un ancien officier de la force aérienne), qui s'était établi aux Etats-Unis, était venu au Sri Ramanasramam (l'ashram de Ramana Maharshi) à Tiruvannamalai, fin 2000 ou début 2001. Et un soir, il fit irruption dans ma chambre en râlant et en tempêtant, parce qu'il s'était rendu à l'ashram avec beaucoup d'attentes spirituelles et parce qu'il avait trouvé que l'ashram avait dévié de la voie de la connaissance prescrite par Bhagavan Ramana et donc, il rentrait chez lui le

---

[11] (Ashtavakra Gita III – 1)
[12] (Ashtavakra Gita III – 6)
[13] (Mundakopanishad III – 1-10)
[14] (Laghu Yoga Vasishtha 28-2), (Laghu Yoga Vasishtha 28-3)
[15] (Brihadaranyaka III – 2-11)

lendemain matin, particulièrement déçu de n'avoir rien obtenu à l'ashram. Je le regardai fixement, mais que pouvais-je bien faire ? Le lendemain, au petit matin, il entra de nouveau dans ma chambre avec ses bagages et les larmes aux yeux, il me dit : ''Swamiji, je m'excuse d'avoir divagué hier soir. Depuis lors, j'ai obtenu ce que je souhaitais. En fait, Bhagavan Ramana m'a donné plus que ce que je n'espérais.'' Et il est parti immédiatement avant même que je ne puisse lui demander ce qu'il voulait et ce qu'il avait reçu !

III. LES CATÉGORIES DE JIVANMUKTAS

Malgré des caractéristiques communes, on remarquera que dans la vie, les *jivanmuktas* diffèrent beaucoup les uns des autres dans leur comportement, leur manière de considérer la société et le monde, leurs austérités, la transmission des enseignements et leurs méthodes pour s'occuper des fidèles.

Par exemple, Bhagavan Ramana vivait surtout une vie de silence et il n'a jamais quitté Tiruvannamalai durant la période entre 1896 et 1950, c'est-à-dire, jusqu'à sa mort. Rien ne pouvait susciter la moindre réaction chez lui. Son indulgence, en interdisant à ses compagnons/fidèles de venir à son secours, même quand des voleurs pénétrèrent à l'intérieur de son ashram et le battirent était exceptionnelle. Il n'a jamais officiellement initié de disciples en conférant l'initiation traditionnelle. Il vivait comme si le suprême Brahman était descendu sur la Terre, sous sa forme, pour vivre parmi nous.

Le mode de vie de Sri Ramakrishna Paramahamsa était fort différent. Il avait coutume de pleurer et de prier la Mère divine, Kali, et cela même après avoir atteint le stade non-duel (*advaitique*) de la Conscience suprême. Il pouvait entrer en *nirvikalpa samadhi* (état de conscience indifférencié) en entendant les Noms de la Mère divine ou des chants de dévotion émouvants pour l'âme. Il était volubile avec les visiteurs, comme avec ses fidèles. Il dansait et il chantait extatiquement pendant les fêtes sacrées et il pleurait devant la Mère divine en se lamentant du fait que ses disciples tardent à venir le voir.

Sadasiva Brahmendra, de Nerur, circulait nu, sans se soucier des froncements de sourcils ou de l'approbation de qui que ce soit. Il jouait avec les petits enfants dans la rue et il se conduisait comme un fou. C'était un érudit qui avait écrit des commentaires sur les Yoga Sutras de Patanjali et sur le Brahma Sutra. Il a composé des chants saturés de *bhakti* (dévotion) et de *jnana* (connaissance). De nombreux miracles lui sont attribués.

Ainsi, chaque *jivanmukta* vit d'une manière distinctement ''personnelle'' et il n'y en a pas deux qui ont en apparence beaucoup en commun. Il est impossible de classer ces *jivanmuktas* suivant des types reconnaissables aux caractéristiques communes. De nombreux textes, comme le Jivanmukti Viveka et l'Advaita Mata Deepika expliquent le pourquoi de cette différence.

Des Ecritures, comme l'Akshyupanishad, la Mahopanishad, l'Annapurnopanishad et le Yoga Vasishtha ont défini sept stades de yoga ou de niveaux de conscience (qu'on appelle *jnana bhumikas* ou *yoga bhumikas* :

1. **Premier *bhumika* : *subhechha* (le développement de l'aspiration spirituelle)**

   Avec la conscience d'être ignorant, le désir qui s'éveille de connaître la Réalité par l'entremise des Ecritures et par le biais de saints hommes ancrés dans la spiritualité, en faisant preuve de détachement (c'est-à-dire d'indifférence à l'égard de tous les objets matériels) s'appelle *subhechha.* (Mahopanishad, V – 21)

Les désirs que l'on nourrit et qui se sont accumulés en raison des tendances du passé diminuent progressivement et on développe le détachement. On s'investit dans de bonnes actions méritoires et on se détourne des intérêts matériels. On appréhende les pensées et les actes immoraux et on ne poursuit plus les réjouissances. On s'exprime avec gentillesse et comme il sied aux circonstances et on est rempli d'amour. On sert toutes les personnes bonnes et pieuses en esprit, en paroles et en actions. On s'efforce d'étudier les Ecritures. C'est le premier stade. (Akshyupanishad, II, 4 – 9)

2. **Deuxième *bhumika* : *vicharana* (la discrimination et la contemplation)**

   Rechercher la fréquentation de bonnes personnes et étudier les Ecritures, en pratiquant le détachement à l'égard de tous les objets matériels et adopter la conduite que suivent les personnes spirituellement avancées est le deuxième *bhumika* que l'on appelle vicharana (la discrimination et la contemplation). (Mahopanishad, V – 28)

   Avec la pratique du premier stade, on parvient au deuxième stade en suivant le bon code de conduite prescrit par les Ecritures et en s'engageant dans la réflexion et la méditation. On écoute les discours d'excellents spécialistes et érudits. Grâce à cela, on est en mesure de connaître la nature des diverses catégories d'objets et de faire la distinction entre ce qu'il faut faire et ne pas faire. On renonce à l'orgueil, à l'ego, à la jalousie, à l'avidité et à l'illusion, comme un serpent mue et se dépouille. On développe la compréhension réelle de même les enseignements ''secrets'', en vertu de la dévotion aux Ecritures et à de bonnes personnes. (Akshyupanishad, II, 10 – 14)

3. **Troisième *bhumika* : *asamsarga* ou *tanumanasi* (la diminution des désirs)**

   Lorsque, via la longue pratique des premier et deuxième *bhumikas*, l'attirance à l'égard des objets des sens diminue, on parle de *tanumanasi* (de l'éclaircissement de l'esprit). (Mahopanishad, V – 29)

   Ce stade est vraiment un lit de roses. Comme l'esprit s'est résolument engagé dans la contemplation du sens des enseignements des Ecritures en lisant ou en écoutant les discours spirituels des saints, il devient serein et on trouvera plaisir à se promener dans la solitude des jungles et d'autres lieux et à dormir à la belle étoile. Tout en accomplissant des actes méritoires, en se conformant toujours aux Ecritures et en fréquentant les saints, on vit une vie de détachement aisée et confortable. La perception du monde et de la matière devient de plus en plus claire et limpide. (Akshyupanishad, II, 15 – 19)

4. **Quatrième *bhumika* : *sattvapatti* (la pureté de l'esprit)**

   Via les pratiques répétées des trois premiers stades, quand le retrait de l'esprit par rapport à tous les objets matériels se stabilise, l'esprit demeure investi dans le Soi pur. C'est le quatrième stade appelé *sattvapatti* (la pureté de l'esprit. (Mahopanishad, V – 30)

   A ce stade, l'ignorance est pratiquement effacée et on se met à contempler toutes les choses du monde d'une vision égale. Le dualisme disparaît et la

non-dualité prend racine. On se met à considérer le monde comme un rêve. (Akshyupanishad, II, 30 – 31)

5. **Cinquième *bhumika* : *asamsakti* (le détachement total)**

   (Mahopanishad, V – 31)

   D'après l'Akshyupanishad, le troisième stade lui-même est appelé *asamsarga* (l'absence d'attachement), quand on se dissocie du fait d'être l'auteur de toutes les actions, puisque tout se passe en résultat des actions des vies antérieures (*prarabdha*) ou selon la volonté du Seigneur. L'ultime aboutissement de ce stade-ci est que l'on demeure tranquille et silencieux dans sa forme intérieure sans songer à des objets extérieurs.

   D'après la Mahopanishad, s'être totalement dissocié des objets du monde et s'être fixé dans l'état de la Conscience témoin grâce à la conviction ferme de la Vérité absolue constitue le cinquième stade.

   D'après l'Akshyupanishad (II, 32 – 36), l'esprit se calme complètement à ce stade. En conséquence, le monde n'apparaît plus devant une telle personne. Toutes les différences disparaissent. Cette personne demeure seulement dans son Etre en tant que pure Existence. Intérieurement, elle est illuminée. Elle s'est établie dans la non-dualité. Même lorsqu'elle s'engage extérieurement dans des actions, son attention est à l'intérieur et ainsi, elle semble ''endormie''.

6. **Sixième *bhumika* : *padarthabhavana* (l'absorption dans la Vérité)**

   (Mahopanishad, V – 32 & 33)

   A ce stade, l'esprit s'est absorbé dans l'Etat-Témoin qui transcende toutes choses intérieures et extérieures. La personne se délecte dans son propre Soi. L'Akshyupanishad qualifie cet état de *turya* (transcendent). La Mahopanishad appelle *turya* ou *turyaga* (transcendant) le septième stade. A ce stade, avec beaucoup d'effort, la personne reconnaît que Brahman (l'Etre suprême) est son propre Soi.

   Elle se situe maintenant à un stade qu'on ne peut qualifier d'être ou de non-être et qui est totalement sans peur.

   Tous les nœuds de son esprit ont été dénoués et tous les doutes ont été apaisés. Il s'agit d'un *jivanmukta* pleinement épanoui et qui demeure imperturbable, comme la lampe qui brûle d'une peinture. (Akshyupanishad, II – 38 & 39)

7. **Septième *bhumika* : *turya* (transcendant)**

   (Mahopanishad, V – 34)

   L'Akshyupanishad qualifie ce stade de *videhamuktata* (totalement oublieux de l'existence d'un corps). Selon certains, ce stade ne peut être atteint qu'après la mort, une fois qu'on a quitté le corps. Le qualifiant de t*urya*, la

Mahopanishad soutient aussi que ce n'est que quand on franchit ce stade qu'il en résulte *videha mukti*.

C'est le stade où l'on est solidement établi dans son propre état naturel (c'est-à-dire Brahman). C'est un stade qui dépasse les mots et c'est l'état le plus élevé, c'est-à-dire, la pure Conscience. Toute la superposition du monde, du corps, etc. est effacée sans aucune trace. (Akshyupanishad, II – 41).

Même si l'on considère que ceux qui appartiennent aux quatre derniers *bhumikas* sont des connaissants du Brahman (*brahmavid*), les trois derniers font partie des *jivanmuktas* et se nomment respectivement grands connaissants du Brahman, très grands connaissants du Brahman et meilleurs d'entre les connaissants du Brahman (*brahmavidvarah, brahmavidvareeyan* et *brahmavidvarishtha*). Ici, à nouveau, certains estiment que le septième (et dernier) *bhumika* relève des *videha muktas* (ceux qui sont libérés du corps et qui n'ont plus du tout conscience du corps). Et encore une fois, selon certains, *videha mukti* ne s'obtient qu'après s'être dépouillé du corps après la mort. En fin de compte, le *videha mukta* n'est qu'une version raffinée d'un *jivanmukta.*

Même si tous sont des *jivanmuktas*, la différence entre les trois stades[16] est due au degré de tranquillité qui est obtenu dans la pratique de l'état du *samadhi* indifférencié (*nirvikalpa*) par ces trois catégories. Mais certains l'attribuent aussi au résultat des actions passées qui opère dans la vie actuelle (c'est-à-dire au *prarabdha*) qui sera différent pour différentes personnes.

Pour un vrai *sadhaka*, ces différences dans la dénomination de ces stades importent peu.

D'après l'Adhyatmopanishad[17], l'effet du *prarabdha* n'est pas détruit, même après l'obtention de *jnana* (la plus haute connaissance), puisqu''il est pareil à une flèche décochée qui ne peut être stoppée en cours de route sans atteindre la cible. Mais ceci ne s'applique que tant que le sens du corps persiste puisqu'en fin de compte, même le *prarabdha* est une imagination de l'esprit due à l'illusion du corps. Quelles que soient les raisons, il faut accepter le fait qu'en raison de la volonté divine, il y a des différences substantielles entre un *jivanmukta* et un autre dans leur manière de fonctionner dans la vie, etc. Dans la pratique, un test infaillible pour reconnaître un *jivanmukta*, c'est que, lorsqu'un aspirant ou un chercheur (et parfois même une personne ordinaire) vient s'asseoir à côté d'un *jivanmukta* pendant quelque temps, il ou elle s'apercevra que toutes les agitations et que tous les soucis présents dans son esprit disparaîtront automatiquement et il ou elle continuera de ressentir un genre d'exaltation spirituelle, ainsi qu'une force et une paix intérieures pendant longtemps (parfois pendant plusieurs jours, selon son propre degré de développement), même après avoir quitté la présence du saint. Et il ou elle retrouvera sa batterie spirituelle complètement rechargée, avec des nouvelles perspectives, ce qui lui permettra de s'attaquer à ses problèmes et aux différentes situations, que ce soit à la maison, au travail ou dans la société, avec aisance et sans tension ni préoccupation quant aux résultats.

---

[16] (Jeevanmukti Viveka – 288 R.K. Mutt Publication)

[17] (Adhyatmopanishad – 53 & 57)

On dit qu'en ce qui concerne Bhagavan Ramana, les doutes de tant de fidèles, comme M. Paul Brunton, se dissolvaient simplement en restant assis en silence devant lui et qu'il était parfaitement inutile de les exprimer vocalement.

IV. LES CARACTÉRISTIQUES D'UN JIVANMUKTA

Diverses Upanishads décrivent ainsi le *jivanmukta* :

1. **Le *jivanmukta* est quelqu'un qui ne s'identifie jamais à son corps et à ses sens et qui ne considère jamais le restant des objets du monde comme séparés de lui[18]. En tant que Brahman (Conscience suprême), Il est le substrat du monde entier. C'est une qualité très subjective et subtile qui sera difficile à reconnaître pour un observateur.**
2. **Il vit toujours dans la Conscience suprême de son existence indifférenciée où il ne diffère plus de tous les êtres. Il n'a plus d'attachement à l'égard de quoi que ce soit en dehors de son propre Soi.[19]**
3. **Le *jivanmukta* du cinquième état de conscience (*jnana bhumika*) est comme "à moitié endormi" et chaque fois qu'il entre en *samadhi,* il peut en sortir de lui-même. Celui du sixième *bhumika* est comme "endormi" et plongé dans une intense félicité et ne s'éveille du *samadhi* que si on le réveille.[20]**
   Le septième état est l'état le plus merveilleux et unique. Il est aussi nommé *turyatita* (au-delà du transcendantal) qui est Brahman Lui-même. On demeure sans la moindre pensée d'être ou de non-être, d'ego ou de non-ego, en tant qu'Existence pure, seulement. (Laghu Yoga Vasishtha 43-77). Il est impossible pour le mental de le concevoir et pour les mots de le décrire.[21] Selon mon opinion personnelle, à une époque récente (jusqu'en 1950), Bhagavan Ramana était un exemple du septième stade. S'il a affaire à des personnes plus âgées et instruites, celui qui est libéré s'exprime en profondeur à leur propre niveau et lorsqu'il s'adresse à des enfants, il parle aussi à leur niveau en racontant des blagues et en les faisant rire et quand ce sont des gens qui sont affligés par la peine qui viennent le voir, il est aussi plein de tristesse et fait preuve d'empathie à leur égard.(Annapurnopanishad)
4. **Il est sans désir ni attachement[22], même si extérieurement, il peut montrer des préférences spécifiques. J'ai vu des fidèles qui apportaient des sucreries spécialement préparées pour mon *Gurudev* (en disant que ce dernier les appréciait toujours) et celui-ci les disait "excellentes" avant même de les avoir touchées ou goûtées. On raconte qu'une fois, Sri Ramakrishna Paramahamsa demanda à un certain Mathur Baba de lui rapporter un châle en soie qu'il ne porta qu'une fois et qu'il jeta bien vite dans la boue avant de le piétiner.**
5. **Il n'a jamais le moindre doute et ne prend jamais de décision comme "je vais faire ceci ou cela". Il se contente de simplement flotter, comme endormi sur l'océan de la vie, sans choix ni préférence, en ne nageant ni avec ni contre le courant et en acceptant tout ce qui survient, bon ou mauvais, favorable ou défavorable, sans critiquer et sans ego ni orgueil, tel un Témoin silencieux.[23] C'est le meilleur moyen pour parvenir à *jivanmukti*. Si nous fonctionnons de cette manière dans la vie pratique, que ce soit au bureau, à la maison ou en société, aucun problème, aucune crise, ni aucun malheur ne surgira.**

---

[18] (Adhyatmopanishad–45)
[19] (Annapurnopanishad–28)
[20] Annapurnopanishad - 83, 84
[21] (Annapurnopanishad – 89)
[22] (Mahopanishad II – 58)
[23] (Mahopanishad II – 46), (Mahopanishad II – 50), (Mahopanishad II – 51)

6. **Il ne s'intéresse à aucun objet de plaisir, ni à la nourriture. Généralement, les gens s'efforcent de masquer ou de lutter contre la vieillesse en teignant leurs cheveux, en portant une perruque, en appliquant de la crème antirides, etc. Un *jivanmukta* fait face à la vieillesse, à la mort, aux calamités et aux pénuries aussi plaisamment que s'il recevait un royaume.[24]**
7. **Tout le onzième chapitre de la sixième partie du Siva Rahasyam, plus populairement connu sous le nom de Ribhu Gita et qui inclut un dialogue entre Ribhu et Nidagha se rapporte aux *jivanmuktas* et leurs caractéristiques y sont ainsi décrites :**

   (a) Un *jivanmukta* ne s'identifie jamais à son corps, à ses sens, à son mental, etc. En vérité, il a la conviction ferme d'être lui-même l'Etre suprême et il se délecte ainsi dans la Félicité suprême. Il est dépourvu d'ego qui est la cause de toute souffrance et il ne vit qu'en tant que pure Conscience.
   (b) Le *jivanmukta* est pleinement conscient qu'il n'y a pas de guru ni de disciples séparés de lui, qu'il n'y a pas de Connaissance transcendantale séparée de lui[25], qu'il n'y a pas de lieu de pèlerinage sacré séparé de lui, qu'il n'y a pas de service à un Seigneur séparé de lui, qu'il n'y a pas de Dieu séparé de lui[26], qu'il n'y a pas de *japa* (la récitation d'un *mantra*), ni de *mantra* (la syllabe sacrée du Seigneur) séparés de lui, qu'il n'y a pas de sacrifice du feu (*homa*), ni de nuit (ignorance) séparés de lui. Le monde entier est en lui (et n'est pas séparé de lui)[27]. Donc, le *jivanmukta* repose dans son propre Soi.
   (c) ''Je ne suis pas dans l'illusion, ne connais rien en dehors de moi, n'ai pas de secret à cacher, n'ai pas de lignée, n'ai rien (ne possède rien).'' Celui qui voit les choses ainsi est un *jivanmukta.*[28]
   (d) Il n'est plus question de pratique spirituelle répétée ni de connaissance à acquérir. Il n'est plus question d'acquérir la paix mentale ni de maîtriser les sens.[29]
   (e) Celui qui sait qu'on ne doit l'entretenir de rien ou qu'il n'a absolument rien à entendre ni à contempler est un *jivanmukta.*[30]
   (f) ''Je suis parfaitement convaincu d'être l'Etre suprême (Brahman). Je suis Brahman, je suis Brahman. Je suis la pure Conscience, je suis la pure Conscience.[31] C'est l'état dans lequel un *jivanmukta* vit toujours.
   Toute la Ribhu Gita, y compris le chapitre sur le *jivanmukta*, est destinée à la méditation constante sur Brahman et à projeter le chercheur dans la contemplation d'être Brahman (''Aham Brahma'' *bhavana*). Bhagavan a dit à une dame peu instruite (Sampurnamma) : ''Même si vous ne comprenez pas le sens, cela n'a aucune importance. La récitation répétée vous conférera des bénéfices incalculables.'' L'objectif de cette description du *jivanmukta* qui n'est ni simple à imiter ni si facilement compréhensible est de nous amener à un niveau de conscience supérieur rien qu'avec la récitation répétée.

---

[24] (Mahopanishad II – 42, 54 & 55)
[25] (Ribhu Gita II – 28)
[26] (Ribhu Gita II – 22)
[27] (Ribhu Gita II – 34)
[28] (Ribhu Gita II – 47)
[29] (Ribhu Gita II – 55)
[30] (Ribhu Gita II – 37)
[31] (Ribhu Gita II – 59)

8. **Nous croyons tous que chacun de nous est un individu distinctement différent et le mental est la source de ce sentiment d'individualité qui n'est qu'une pensée. Ainsi surviennent les distinctions, telles que ''je'', ''mien'' et ''vous''. Cette division erronée de la Conscience unique qui est plénière, totale et indivise n'est qu'une pensée qui provient du mental et nous nous sommes hypnotisés à la croire. Celui qui est délivré de telles pensées d'individualité est un *jivanmukta*.**[32]
9. **Dans la vie, toutes nos actions sont normalement motivées par notre nature qui est constituée par trois qualités ou modes (*gunas*) – *sattva, rajas* et *tamas*. Le *jivanmukta* est quelqu'un qui agira spontanément, étant dénué des trois modes qui sont naturels à chacun.**[33]
10. **Il ne se réjouit que dans son Soi et demeure totalement absorbé dans la douceur de la Connaissance suprême de Brahman.**

[32] (Jivanmukta Gita – 22)
[33] (Jeevan Mukta Gita – 17)

V. COMMENT UN JIVANMUKTA POURSUIT-IL SA VIE ''NORMALE'' DE TOUS LES JOURS ?

Normalement, un *jivanmukta* du cinquième état de conscience (*jnana bhumika*) est ''mi-éveillé, mi-endormi''[34], alors que celui du sixième état de conscience est comme ''endormi''. Ils ne s'occuperont de devoirs matériels que si d'autres personnes de leur entourage[35] les ''réveillent'' et le leur rappellent, selon la tradition.

Il s'investit normalement dans le minimum d'activités qui est requis pour subvenir aux besoins de son corps, sans être poussé par aucun désir, aucune illusion ni aucune peine, sans aucun choix ni préférence, et sans juger ni se soucier si une action est bonne ou mauvaise, favorable ou défavorable.[36]

Puisque toutes les actions (obligatoires ou non) sont tombées d'elles-mêmes pour une personne qui a atteint l'Illumination, elle ne se livre jamais à aucune activité, pas plus qu'elle ne parle, même s'il semble aux spectateurs qu'elle agisse ou qu'elle parle.[37] C'est parce qu'elle n'a aucun ego, aucun sentiment d'être l'auteur de l'action, ni aucun sentiment de posséder un corps. Osho a raconté dans un de ses livres qu'une fois, Gautama Bouddha, après avoir parcouru des kilomètres de village en village pour propager le *dhamma* (la loi absolue de la vérité) et prononcé des discours pendant plus de trente ans ou quarante ans, avait dit à son disciple préféré, Ananda : ''Ananda, crois-moi, lorsque je te dis que pendant toutes ces années, je n'ai jamais fait un seul pas ni prononcé une seule parole.'' De tels *jivanmuktas* se détachent totalement du corps et pour eux, l'activité, le cas échéant, est faite par le corps et non par eux-mêmes qui revêtent la forme de la pure Conscience. (Ashtavakra Samhita – XIII-25)

L'homme ordinaire qui s'engage dans des activités mondaines, alors même qu'il est en train de manger, se préoccupe de toute une série de pensées qui concernent son bureau, son travail, ses affaires ou des questions d'ordre familial et ainsi, il ne profite jamais pleinement de son repas. Et c'est pareil quand il se repose, quand il voyage ou quand il discute, puisque dans ces activités-là aussi, il est distrait par d'autres pensées matérielles ou mondaines. Par comparaison, si un *jivanmukta* se repose, il en profite pleinement sans aucune autre pensée. Et similairement, il accomplira, en les appréciant pleinement, toute autre tâche comme parler, manger, etc., étant dénué de toute pensée distrayante concernant le monde.[38]

En réalité, le *jivanmukta* est un maître ''fait-néant'' que l'ouverture et la fermeture des paupières pourrait indisposer ![39] L'autoréalisation semblera rendre muet le meilleur des orateurs, stupide un homme intelligent et rendre apathique la personne la plus active et la plus dynamique.[40]

---

[34] (Annapurnopanishad – 83)
[35] (Laghu Yoga Vasishta 13 – 127)
[36] (Jivanmukta Gita – 9)
[37] (Ashtavakra Samhita XVIII – 77)
[38] (Ashtavakra Samhita XVIII – 59)
[39] (Ashtavakra Samhita XVI – 4)
[40] (Ashtavakra Samhita XV – 3)

Il ne nourrit aucune pensée de devoir accompli ou de devoir à accomplir. L'unique devoir de chaque personne est de connaître le Soi et donc, aucun sens du devoir accompli ou de devoir à accomplir ne se manifeste chez la personne libérée.[41] Ni les actes charitables, ni les actes méritoires, ni gagner de l'argent, ni jouir d'objets désirables, ni même la Libération (*moksha*) ne l'intéressent.

Même si un *jivanmukta* reste parfaitement inactif, comme une feuille morte tombée de l'arbre, le vent de la Totalité qui souffle sur le monde entier le pousse néanmoins parfois à agir, sans qu'il n'y ait là la moindre volonté de sa part.[42] Et c'est ainsi que, tout en accomplissant certaines actions, sans aucun désir ni attachement, sans calculer et de manière enfantine, il reste pur et n'est pas souillé par la nature de l'acte, qu'il soit méritoire ou non.[43]

[41] (Ashtavakra Samhita XVI – 6)
[42] (Ashtavakra Samhita XVIII – 21)
[43] (Ashtavakra Samhita XVIII – 64)

VI. D'AUTRES CARACTÉRISTIQUES PRATIQUES D'UN JIVANMUKTA

1. **<u>L'argent et le sexe</u> : Quand on en arrive aux caractéristiques plus pratiques et facilement reconnaissables d'un *jivanmukta*, l'absence de relations sexuelles et le fait de ne pas gagner et de ne pas thésauriser de l'argent jouent des rôles prépondérants. Quelle que soit la raison, que ce soit pour construire un ashram ou un temple, gérer un orphelinat ou une école gratuite, le fait de gagner de l'argent par l'entremise de conférences, de discours ou d'initiations (*mantra diksha*) via des dons, des contributions dites volontaires, etc. ne sera pas possible[44] pour le saint libéré qui ne pourra se prêter à de telles pratiques. Pour celui qui connaît le Soi, il n'existe pas de monde ou de société séparé de lui-même et qui nécessite d'être aidé par toutes sortes de services.**
   Même celui ou celle qui n'a jamais entendu parler qu'une seule fois du merveilleux Soi qui est pure Conscience ne sera jamais attiré par des activités sexuelles dégradantes. Celui ou celle qui s'est établi(e) dans la Réalité non-duelle et qui s'efforce d'obtenir la Libération ne peut jamais se permettre de se complaire dans des jeux amoureux et sexuels et d'être happé par la convoitise de la chair et par la passion. La discipline spirituelle pour la Libération et l'indulgence sexuelle sont incompatibles et ne peuvent pas aller de pair.[45]
2. **<u>Le pouvoir de l'instant présent</u> : Suit en importance son attitude à l'égard du passé, du présent et de l'avenir. L'esprit d'un l'homme ordinaire s'agite en pensant aux évènements passés. Les souvenirs de souffrances et d'insultes du passé et d'événements agréables aussi continuent de le hanter et de perturber la paix de son esprit. De même, même s'il n'a pas la faculté de prévoir l'avenir à l'avance, son esprit continue d'être perturbé en imaginant et planifiant l'avenir en projetant le passé et il est hanté par la crainte de l'insécurité, de la perte, etc. Le passé est passé et il est inutile de le ruminer, puisqu'on ne peut plus rien y changer maintenant. L'avenir est inconnu. Le présent ne peut jamais être saisi, parce qu'au moment où vous en devenez conscient, il devient une chose du passé. Ainsi, un *jivanmukta* ne pense jamais au passé, ne se tracasse jamais à propos de l'avenir et demeure un témoin silencieux et sans choix du présent en acceptant les choses comme elles viennent.[46] C'est le secret de son bonheur qui résulte de rester dans l'instant présent, à tout moment.**
3. **<u>Aucune réaction</u> : Voici le test ultime, en ce qui concerne le *jivanmukta.* Il ne réagit à aucun événement, à aucune nouvelle, ni à aucun mouvement de l'extérieur, quelle que soit l'intensité ou la dimension de la provocation.**
   (1) Qu'on le fête ou qu'on le tourmente, il ne s'en réjouit ni ne s'en irrite, ne voyant que son propre Soi dans ses hôtes ou ses persécuteurs.[47]
   (2) Qu'on l'adule ou qu'on le calomnie, il ne réagit pas le moins du monde, considère son propre corps comme s'il appartenait à quelqu'un d'autre et tout éloge ou toute critique ne se réfère qu'au corps et non au Soi.[48]

---

[44] (Ashtavakra Samhita III – 1)
[45] (Ashtavakra Samhita III – 4 & 6)
[46] (Viveka Chudamani – 433)
[47] (Ashtavakra Samhita III – 9)
[48] (Ashtavakra Samhita III – 10)

(3) Il ne craint jamais une mort prochaine et imminente, puisqu'il considère le monde et sa propre vie comme un rêve seulement.[49]

(4) Il n'est jamais tenté par des objets matériels et ne s'attache pas à eux. Si en raison d'actions passées (*prarabdha*), certains objets de satisfaction lui reviennent, il n'est ni réjoui, ni contrarié par leur présence.[50]

(5) Enraciné dans la non-dualité du Brahman, il agit sans aucune crainte. (Ashtavakra Samhita, IV-6)

(6) Il est égal, par rapport à la joie ou à la peine, à l'espoir comme à la déception et par rapport à la vie et à la mort.[51]

(7) Il ne désire ni ne s'afflige, ne rejette, ni n'accepte. (Ashtavakra Samhita, VIII-2)

(8) La prospérité et les calamités sont prédestinées par la volonté du Seigneur et donc, un *jivanmukta* est heureux dans toutes les situations.[52]

(9) Lorsque des objets des sens se présentent à un *jivanmukta*, il ne va pas jusqu'à l'extrémité de les honnir, comme un *yogi*, et par ailleurs, il ne rêve pas d'en jouir, comme une personne mondaine. Il reste le Témoin silencieux et sans choix en l'absence de toute saisie ou de rejet.[53] C'est l'homme du monde qui veut renoncer à son foyer et se défaire de ses peines ou de ses souffrances, alors que le *jivanmukta* dont les désirs se sont effacés n'éprouve aucune peine ni aucune souffrance dans ce monde.[54]

(10) En ce qui concerne ce qu'il regarde, ce qu'il écoute, ce qu'il touche, ce qu'il respire, ce qu'il mange, etc., l'homme ordinaire ne choisit que des choses à son goût et rejette ce qu'il n'aime pas.[55] Par rapport à toutes ces activités, le *jivanmukta* accepte tout ce à quoi il est confronté sans faire de choix qui se fondent sur des préférences ou des aversions.

(11) Il ne s'exerce pas à la compassion et n'entretient aucun désir de nuire à qui que ce soit. Il est dépourvu d'orgueil ou d'humilité. Rien ne le dérange et rien ne le surprend.[56]

(12) Seul dans la forêt ou dans la foule du monde, empereur de son propre empire ou mendiant, gagner ou perdre ne fait aucune différence pour lui.[57]

(13) Même quand ses serviteurs, sa femme, ses enfants, ses petits-enfants et ses proches se moquent de lui et le méprisent, il n'en déprime pas pour autant et demeure imperturbable.[58]

(14) Même si pour un spectateur, un *jivanmukta* peut paraître satisfait ou insatisfait de certaines choses et content ou mécontent en raison de certains événements, en fait, il n'est ni satisfait, ni malheureux en aucune circonstance. Ces caractéristiques merveilleuses du *jivanmukta* ne peuvent être comprises que par d'autres *jivanmuktas* qui se situent au même niveau de conscience.[59]

---

[49] (Ashtavakra Samhita III – 11)

[50] (Ashtavakra Samhita III – 12) , (Ashtavakra Samhita III – 14)

[51] (Ashtavakra Samhita VI – 4)

[52] (Ashtavakra Samhita XI – 3)

[53] (Ashtavakra Samhita XVI – 6)

[54] (Ashtavakra Samhita XVI – 9)

[55] (Ashtavakra Samhita XVII – 12)

[56] (Ashtavakra Samhita XVII–16)

[57] (Ashtavakra Samhita XVIII – 11)

[58] (Ashtavakra Samhita XVIII – 55)

[59] (Ashtavakra Samhita XVIII–56)

(15) Que son corps meurt ou qu'il continue de vivre, il n'en n'est pas tracassé. Il est si bien établi dans son Etre propre qu'il transcende le cycle des naissances et des morts.[60] Qu'un pot continue d'exister durant des années ou qu'il tombe immédiatement et se brise, l'espace qui se situe à l'intérieur du pot ne s'en soucie pas dans les deux cas.[61]

En conclusion, le *jivanmukta* est intérieurement un avec le monde entier et indifférencié. Il ne se soucie pas de se conformer à des normes, ni à l'opinion ou à l'approbation du monde. Il peut se conduire comme il l'entend (même s'il n'a aucune raison de commettre un acte qui aille à l'encontre des principes moraux et éthiques universellement acceptés (*dharma*) et il n'y a pour lui ni règle ni règlement, ni ordre, ni interdit).[62] Qui peut comprendre de telles personnes qui agissent comme des fous, sinon peut-être ceux qui se trouvent dans exactement le même état ?[63]

Il est à la fois vide, intérieurement et extérieurement, comme une cruche vide gardée à l'extérieur et en même temps plein, intérieurement et extérieurement, comme une jarre plongée dans l'océan remplie d'eau.[64]

Il n'y a aucune allée et venue pour lui (dans les autres mondes), c'est-à-dire qu'il n'y a pas de renaissance.[65]

Immanent est le Brahman, l'Existence suprême, derrière toutes ces formes variées et multiples et c'est Lui qui illumine le monde entier, comme le soleil. Celui qui connaît cette réalité devient un *jivanmukta*.[66]

---

[60] (Ashtavakra Samhita XVIII–86)
[61] (Sukashtakam)
[62] (Sukashtakam)
[63] (Ashtavakra Samhita XIV–4)
[64] (Laghu Yoga Vasishtha – 43-79
[65] (Jivanmukta Gita – 13)
[66] (Jivanmukta Gita – 4)

VII. EN RÉSUMÉ

Qui peut parler d'un *jivanmukta* ou le décrire ? A partir de la perspective de la Réalité ultime, il ne peut jamais y avoir un seul individu qui puisse prétendre être un *jivanmukta*. C'est seulement lorsque l'individualité qui s'identifie au mécanisme corps-mental se dissout que la Libération s'ensuit. *Jivanmukti* est un état qui apparait dans la Totalité.

L'Ashtavakra Samhita dit : ''Tant qu'il y a un ''je'', il y a seulement servitude. Quand le ''je'' est dissous, il y a Libération.''[67]

Tant que nous avons faim au sein d'un rêve, il nous faut une nourriture de rêve pour assouvir cette faim imaginaire. Jusque-là, tant que l'illusion du monde et de la servitude existe, il doit y avoir Libération et l'état du *jivanmukta* est aussi relativement vrai.

Pour résumer les étapes principales qui conduisent à l'état de *jivanmukta* :

1. **Renoncez à vous identifier au corps et soyez convaincu que vous n'êtes pas le mécanisme corps-mental, mais la pure Conscience.**
2. **Vivez toujours dans l'instant présent. Ne pensez pas au passé révolu, ne vous inquiétez pas et ne rêvez pas de l'avenir. Le futur étant inconnu, toutes ces pensées en rapport avec le futur ne sont qu'imaginations non fondées du mental. En ce moment précis, vous êtes heureux. Prolongez cet instant d'instant en instant. Même quand vous n'avez aucune raison d'être malheureux, vous le devenez, soit en songeant à des événements désagréables du passé, soit en imaginant la peur de l'insécurité ou d'une calamité.**
3. **Acceptez le présent et surfez dessus. Ne nagez pas avec ni contre le courant. Laissez-vous flotter et permettez à la vie de vous conduire là où elle le veut. Acceptez tous les événements et contentez-vous juste de les observer, comme un pur Témoin détaché, sans choix ni jugement. Ne jugez pas si un événement est ''bon'' ou ''mauvais'', ''favorable'' ou ''défavorable'', ''plaisant'' ou ''déplaisant''.**
4. **Renoncez à être l'auteur de l'action. Pour avoir une acceptation inconditionnelle, il est essentiel que vous remettiez toute action à l'Etre suprême, c'est-à-dire, au Soi. Ni la naissance, ni la mort (les deux extrémités de la vie) ne sont entre vos mains. Personne ne vous a demandé votre avis avant votre naissance et personne ne vous laissera le choix et ne vous préviendra avant votre mort. Même votre respiration se déroule toute seule et vous n'avez aucun pouvoir de la prolonger le jour où elle dit finalement adieu au corps. Combien de gens luttent pour réaliser leurs ambitions dans la vie, en disposant de toutes les qualifications et de toutes les aptitudes et en ne rechignant sur aucun effort, mais au bout du compte, ils échouent. Des calamités inopinées, dont ils n'avaient même jamais rêvé, les dépassent. Tout ceci prouve que toutes les actions prennent place dans la Totalité conformément à un Plan divin, mais nous croyons être les auteurs et nous attirons ainsi les conséquences de nos actions, bonnes ou mauvaises. Si seulement nous remettions toutes nos actions à cette Volonté divine**

[67] (Ashtavakra Samhita VIII – 4)

supérieure et si nous nous satisfaisions en adoptant le rôle d'être un instrument passif, sans choix et silencieux entre les mains de Dieu, cette même grâce divine nous conduirait jusqu'au But.

5. **Ne pas réagir. Même si l'univers entier devait s'effondrer ou être soumis au déluge, ne réagissez pas. Ne permettez à aucun mouvement extérieur, qu'il soit favorable ou défavorable, d'avoir le moindre impact ou de susciter la moindre réaction de votre part. Ceci ne pourra advenir que si l'idée d'être le complexe corps-mental cesse d'avoir une emprise sur vous. En physique quantique, les supraconducteurs sont considérés comme parfaits, car tous les électrons sont positionnés si parfaitement qu'aucune force extérieure (par exemple celle d'un aimant), ne peut les pénétrer. Le stade où vous devenez imperméable, invulnérable à toute force extérieure, comme la souffrance, le chagrin, la censure, la louange, etc. vous conduit à la perfection.**

VIII. À PROPOS DE L'AUTEUR

Sa Sainteté, Sri Swami Shantananda Puri, de Vasishtha Guha (Himalayas), fait partie de cet héritage illustre de maitres spirituels qui font la fierté de la patrie. C'est un spécialiste, par excellence, des Ecritures védiques et des textes puraniques comme le Bhagavatam. Sa connaissance profonde et son exposition claire de la Bhagavad Gita, du Yoga Vasishtha et de l'Ashtavakra Gita ont fait de lui un guide et un guru populaire et appréciable pour tous ceux qui ont soif d'être spirituellement guidés et instruits. Sa simplicité, la transparence de son cœur, sa foi profonde dans la Force divine et son abandon absolu à CELA ont fait de lui une combinaison idéale de *jnana* (connaissance), *bhakti (*dévotion) et *vairagya* (détachement). Sa maîtrise du sanscrit, de l'anglais, du tamoul et de l'hindi, sa vaste expérience et sa perspicacité attirent d'innombrables fidèles de l'Inde et de l'étranger.

Certains des livres écrits par Sa Sainteté qui sont populaires auprès des chercheurs spirituels incluent ''Srimad Bhagavatam : Its Message for the Modern Man'', ''Sadhanas in Bhagavad Gita'', ''Fragrant Flowers'' et ''The Quantum Leap into Absolute''. Plusieurs de ces livres ont été traduits en kannara, en hindi et en télougou. Il a également écrit en hindi et en tamoul un commentaire louable sur le Shiva Sahasranamam et il a composé en sanscrit le Sri Ramana Maharshi Suprabhatam que le Sri Ramanasramam a sorti sous forme d'une cassette très populaire.

Ce titre-ci est un exposé intéressant sur la connaissance sacrée qui concerne la Libération, telle qu'elle est mentionnée dans les Upanishads, le Yoga Vasishtha, le Jivanmukti Viveka, l'Ashtavakra Samhita et d'autres textes anciens. Cette monographie reflète magnifiquement la connaissance et l'expérience profondes de Swami et son intuition.